



# 台加月刊

TCCS Monthly June & July 2024

## PUBLISHED BY

Taiwanese Canadian Cultural Society

台加文化協會

8853 Selkirk Street

Vancouver BC V6P 4J6

Tel: 604-267-0901

Fax: 604-267-0903

Web: <https://tccsvancouver.ca>

Facebook: <https://fb.com/tccsvan>

Email: [info@tccsvancouver.ca](mailto:info@tccsvancouver.ca)

## Office Hours:

週一至週五 Monday to Friday

9:30AM-5PM

週末和國定假日休息

Weekend & Statutory Holiday Closed

## Contents:

2024 台灣加拿大藝術文化節

Taiwanese Canadian Cultural Festival.....P1-3

台加藝廊 TCCS Art Gallery .....P4-6

張麗娜 & 陳柏梁荷塘清趣雙人展

Lotus Pond Serenity: A Dual Exhibition

【藝趣】盧月鉛師生聯展

Lucy Lu Studio Group Exhibition

《鏡前+幕後》華文媒體記者報導

攝影側拍展

Journalism Photographic Exhibition

講座系列 Seminar Series .....P7-8

飲食衛生初級證書課程

Food Safe Level 1 Certificate Course.....P8

台加金齡中心

TCCS Golden Age Centre.....P9-P11

活動花絮 Events' Photos.....P11

台加台灣學校 TCCS Taiwan School .....P12

台加身心靈成長中心

TCCS Holistic Health Centre .....P13-P14

活動月曆 Activity Calendar .....P16

# Taiwanese Canadian Cultural Festival 2024



JUNE 29 - JULY 6

TCCFESTIVAL.CA



šxʷłənaq Xwtl'e7énk Square  
Vancouver Art Gallery North Plaza

šxʷłəxən Xwtl'a7shn  
QET Plaza

Vancouver Playhouse



端午佳節愉快

Happy Dragon Boat Festival



台加文化協會  
理事長張亦凱暨全體理事 敬賀  
Taiwanese Canadian  
Cultural Society  
Chairperson Steven Chang  
& Board of Directors

# 「2024台加藝文節」溫哥華盛夏時刻璀璨登場

## 首設雙舞台超過20組台灣及加拿大表演團體接力演出

**6月29日 - 7月1日**

戶外廣場：

**Vancouver Art Gallery North Plaza**

750 Hornby St, Vancouver

**7月2日 - 7月6日**

線上放映：台灣電影院

**7月1日**

戶外廣場：

**Queen Elizabeth Theatre Plaza**

650 Hamilton St, Vancouver

**7月6日**

室內劇場：

**Vancouver Playhouse**

600 Hamilton St, Vancouver

眾所期待的「2024台加藝文節」，即將於盛夏時刻在溫市中心璀璨登場。「台加藝文節」將於6月29日拉開序幕，一連三天在溫哥華美術館北廣場及女皇劇院廣場舉辦大型戶外藝術文化嘉年華，現場將設置「表演藝術大舞台」及「爵士樂舞台」雙舞台，讓來自台灣及加拿大的超過20組表演團體，展現具有多元文化特色的音樂及舞蹈表演。

「台加藝文節」主場地同時設有台灣旅遊及台灣藝術家展覽、美食攤位及義診專區等等，所有戶外活動均免費入場，適合全家大小前來體驗。

主辦台加文化協會特別邀請來自台灣台中的「極至體能舞蹈團」及「台中和平區和平國小舞蹈隊」，分別演繹現代及原住民泰雅族的特色舞蹈，還有揚名國際的「北一女中樂儀旗隊」帶來充滿青春活力的演出。〈北一女中樂儀旗隊〉

曾於「2019台加藝文節」受邀於開幕式驚艷演出，深受溫哥華觀眾讚賞，擠爆現場。終於在各界熱烈企盼下，今年該隊再度受邀前來加拿大，並將於7月1日【台加藝文節】慶祝加拿大國慶日特別演出，預期將再次引起轟動。

與此同時，今年共有18組加拿大團體獲邀參與演出，涵蓋各類音樂風格，包括古典曲目、台灣名謠、迪士尼電影系列曲目及爵士樂等，也有團體帶來結合太鼓、音樂及舞蹈的表演，以及墨西哥不同地區的舞蹈，各團體均擁有豐富演出經驗，勢必為參加者帶來震撼體驗。

戶外廣場活動除了有各式各樣的音樂及舞蹈表演，主辦單位也特意邀請了來自台灣的「捏麵達人」吳俊毅到場獻技，為參加者展示與傳統文化結合的捏麵人主題。





現場還會設有台灣觀光旅遊展、藝術家走廊、台加台灣學校活動區、各類台灣美食小吃及伴手禮攤位、義診專區及兒童畫臉攤位等，戶外活動均免費入場。「台加藝文節」戶外活動適逢加拿大國慶假期，可以預見將吸引不同族裔的市民前來共同歡度假期。

在戶外嘉年華會之後，緊接著上場的是7月2日至6日舉行的「線上台灣電影院」。今年安排在線上播放《蚵豐村》、《第一鮪》及《強尼凱克》三部精選獲獎台灣電影，講述在四面環海的台灣，傍海維生的人們的故事，以及年輕人追尋歸屬的過程，也希望藉此將台灣的社會人文狀況介紹給加拿大觀眾認識。

「台加藝文節」的閉幕音樂會將於7月6日在溫哥華小女皇劇院 (Vancouver Playhouse) 舉行，這次邀請溫哥華蓬萊合唱團 (Vancouver Formosan Singers) 演唱台灣及世界名謠，為一連串精彩活動畫上完美句號。各項活動詳情可瀏覽網址 [tccfestival.ca](http://tccfestival.ca)。

**' We gratefully acknowledge the financial support of the Province of British Columbia. '**



## Onsite Student Volunteers Needed 招募學生義工，成為我們的幕後功臣！

推廣台灣藝術文化 | 活動規劃&執行能力 | 義工時數證明

Promote Taiwanese Culture & Arts | Skills Development | Volunteer Hours

義工需為15歲以上學生，能參與 6/23 的義工培訓，並於 6/28 至 7/1 期間輪值至少3個梯次，歡迎台灣青年學生加入義工團隊！ 活動地點：溫哥華美術館北廣場 | 女皇劇院廣場

Student Volunteers must be over 15 years old, require to participate 6/23 training session, and minimum commitment of 3 shifts during 6/28 to 7/1.  
Venue: Vancouver Art Gallery North Plaza | QET Plaza



➔ JOIN NOW TO SUPPORT US!

■ 604-267-0901

■ [info@tccsvancouver.ca](mailto:info@tccsvancouver.ca)

台加藝廊  
TCCS ART GALLERY

展期: June 1 - 21, 2024  
Mon - Fri | 10am - 5pm

地點: 台加文化協會 台加藝廊

TCCS Art Gallery

8853 Selkirk St. Vancouver BC

張麗娜 | 陳柏梁

# 荷塘清趣雙人展

張麗娜生於桃園，畢業於銘傳大學，1992年拜陽雲、周士心兩位老師學習水墨畫。曾於Emily Carr 美術學院選修油畫、水彩、及素描等課程。多年來曾任溫哥華數個畫會的會長及副會長，活躍於溫哥華的許多社團中。在活動中亦捐贈畫作給社團供抽獎或義賣，例如糖尿病協會、加拿大曲棍球協會等團體以及私人收藏。曾於台加舉辦個展及參加無數次的聯展於台灣、美國、加拿大和中國。目前授畫於自家畫室。

陳柏梁生長於藝術與漁米之淡水小農村。畢業於省北師專，台師大及美術研究所。職涯經歷十分豐富，曾在東方設計大學、台中教大、台師大、文化大學、台北市立師院、國立台灣藝術教育館等大學教導美術，培養無數莘莘學子。在1997年由師大美研所推薦選為斐陶斐榮譽學會榮譽會員，於1998年獲公教書畫展專業組永久免審查。不僅如此，他也榮獲各項國際大獎，及受邀海外參展數百次。作品專注在感染力，表現自己真誠的心理描寫，因真誠才容易表現出引人共鳴的非凡之美，創作之時往往也會因時代及生活背景的影響而表現出當代的精神及合乎現實的作品。



# 台加藝廊 TCCS Art Gallery

## 【藝趣】

# 盧月鉛師生聯展

展期：2024年6月22日 ~ 7月16日

Mon-Fri | 10am-5pm

謝展茶會：7月16日 (二) 12pm

地點：台加文化協會 台加藝廊 TCCS ART Gallery

8853 Selkirk ST Vancouver

盧月鉛  
葉憲年  
汪詠絮  
李佳慧  
莊玲珍  
袁幼婷  
梁群芳  
陳惠玉  
楊雅玲  
林子晴  
黃家琦



藝術文化是人類精神文明的寶貴結晶，更是國際共通的語言。

我們這一群熱愛藝術的師生，將於6月22日起至7月16日，為期3週展出近期作品。

我們作畫沒有壓力，純為興趣起意提彩筆，時而以想像力在美學主義架構下完成充滿奇幻風格的畫作、時而運用色彩瑰麗斑斕與精密的描繪技巧。

我自認要求並不多，而是著重以對美學的品味和如何加深繪畫功力來鼓勵學生。讓我們在一張白畫布上有興趣的玩起顏色，變魔術般的幻化而呈現如夢境般多彩的畫面，亦可從幾何圖形、點、線、面的加以顏色由起現實主義延伸出新寫實手法，構成中的趣味心態轉換，變化無窮。

感謝台加文化協會提供優質的藝術展示平台，吸引僑民、藝術愛好者前來參觀。



# 《 鏡前 + 幕後 》

## 華文媒體記者報導攝影側拍展

展出日期：7月18日 - 7月31日 | MON-FRI | 10AM-5PM

同樂茶會：7月27日(六)下午1時至3時

展出地點：台加文化協會 台加藝廊 TCCS ART Gallery  
8853 Selkirk ST Vancouver

千禧年前後的溫哥華，各家華文媒體蓬勃發展、頭角崢嶸，世界日報、明報、星島日報、加拿大中文電台、華僑之聲、城市電視、新時代電視……記者們當時互為對手，共同砥礪；歷經十幾二十年，朝夕相處下培養的革命情感，促成的是堅強的友誼。



◀ 2011年4月21日，杜魯多在溫哥華 Quadra 選區站台。張伶銖

在現今傳統新聞媒體式微的年代，過去強調真實的報導攝影更顯難能可貴。在今年台加的媒體餐敘會上，一張不經意的合照，引發幾位目前仍在新聞崗位上記者的回顧，當年的總理杜魯多、賴昌星、華裔小姐競選、加入隊季後賽、同志自豪日、溫哥華市長、裸跑、奧運、華埠……每張照片都有笑有淚，幕後故事更是鮮為人知。

本展定名為《 鏡前+幕後 》，邀請到張伶銖、陳儀芬、徐嘉銘、李中恩、朱冠華、邱晨、黃憶欣、何元等資深記者的作品，將同時呈現曾經見報和上不了版面的照片，更有來自記者側拍，描繪當年記者工作樣貌。



▲ 2006年賴昌星一度被釋放。何元



▲ 2022年11月加拿大殉職華裔女警楊子信的葬禮在列治文市隆重舉行。李中恩

茶會現場將由記者們分享照片的幕後故事，也是媒體人的同樂會，當天也許會有照片中人物現身說法，敬請期待。

◀ 2014年在 Wreck Beach 舉行的裸體長跑。徐嘉銘

## 【旅遊專家談極光】Traveling Seminar

時間：7月11日(四) 1:00PM~2:30PM

費用：\$5/每位；65歲以上金齡人士免費

主講：Cindy Chen (陳鈺婷) 雄獅旅遊-黃刀鎮資深導遊

主題：極光知識報你知

近期來太陽風暴強烈，整個北美在5月時，都有幸能夠在自家住處就看到了極光！互相分享極光照片成為了最時尚的流行！相信有不少人的 bucket list 都會寫上想看極光的願望，但又對極光有深入的認識嗎？想知道極光的形成嗎？或是更實際的問題，究竟怎樣才可以拍攝到好看的極光照片呢？雄獅旅遊擁有長期駐派在黃刀鎮的資深導遊，特別分享專業的「極光」知識，黃刀鎮小故事...來教導大家如何認識極光！並幫助大家在前往旅遊時能做出最正確最適合自己的選擇！



## 【梁玉燕新書分享】Book Launch

時間：7月11日(四) 11:00AM~12:00PM

報名：座位有限，請預先報名留位。604-267-0901

地點：台加文化協會

主題：彩繪人生 幸福加溫

主講：梁玉燕

在僑居生涯裡，她不僅努力創作，也積極辦學、開畫班陪伴許多人作畫。甘於奉獻長才的她，也是台灣空大創校三十年來在海外招生的第一位志願者，是空大成立海外中心的重要推手。從2015年投入樸實藝術以來，她零零散散畫了一些生命故事，日積月累，有十幾本畫冊，充實了回臺灣探親和在溫哥華的歲月。她謙稱自己不是畫家，不懂得構圖、調色，和色彩的明暗對比，但透過張鈞翔老師的啟發，反覆練習，在摸索中自創乾坤，畫出人物、勾勒時序和空間。色筆加上清水摻和顏料，靈感隨之湧出，五顏六色將她腦海所浮現的畫面，躍然紙上。

彩筆是橋樑，表達了她想要呈現的意象。她以樸實的繪畫技巧、言簡意豐的文句，將童年故居、成長記憶、移民生活等，努力揮灑於筆端，更將作品集結成冊，出版《真心成藝 幸福加溫》，由經典雜誌出版社發行。



## 【加拿大新移民講座】Newcomer Seminar

日期：6月13日(四)、7月18日(四) 1:00PM~2:30PM

費用：\$5/每位；65歲以上金齡人士免費

報名：座位有限，請預先報名留位。

604-267-0901 或掃描下方 QRCode 填寫表單報名

地點：台加文化協會

主講：Tiffany Chia 資深持牌加拿大移民顧問

自2015年1月成立公司以來，以發自內心真切的熱忱結合專業的移民諮詢經歷和超過15年的招聘經驗，協助客戶實現移民加拿大的夢想。

6月13日主題：「開展成功的加拿大職業生涯：給台灣新移民的寶貴建議」

- ◆ 學習如何製作出色的簡歷和有效的求職信！
- ◆ 探索求職策略、社交網絡技巧，以及面試成功的秘訣

7月18日主題：「運用 AI 智慧強化台灣，新移民的加拿大職業生涯」

- ◆ 利用 AI 的潛力，在加拿大的工作中脫穎而出！
- ◆ 探索專為台灣新移民量身打造的職涯提升建議



## 【理財講座】Financial Seminar

時間：7月25日(四) 1:00PM~2:30PM

費用：\$5/每位；65歲以上金齡人士免費

報名：座位有限，請預先報名留位。604-267-0901

地點：台加文化協會

主講：Derrick Huang

主題：2024 新手進場必知資訊(二)

溫哥華的房屋市場日新月異，各式各樣的資訊充斥於市場，對於新手買家常常是一大難題。

如何整合各種資訊並避開不必要的損失至關重要，本講座深入淺出，將為大家提供有用的資訊，幫你在人生第一個不動產的十字路口上提供方向。

- 新政策法規調整資訊
- 買 Condo, Townhouse 注意事項
- 當前溫哥華、本拿比、列治文發展項目
- 最新 Airbnb 政策資訊

Derrick Huang 為 Macdonald Realty 房地產經紀人，畢業於 University of Ottawa 經濟系。他敏銳地對大環境數據變化幫助您提前注意市場走勢，在加拿大和台灣的房地產與生活經驗更能深切了解新移民的需求。



## 【復健運動操】Active Rehab

時間：6月9日、7月14日(日) 2:00PM~3:00PM

費用：5元/每次；55歲以上人士免費

報名：604-267-0901

敬請至遲於上課日5天前報名，4人成班。

地點：台加文化協會

指導：陳榮海 Aaron Chan 運動治療師 (B.Kin)

方穎怡 Cheryl Fong 運動治療師 (B.Kin)

蔡慧儀 Isabel Choy 運動治療師 (B.Kin)

內容：包含手腕、頸部疼痛、背部、腰部、腿部、工作和運動傷害等拉筋復健，學習自我保健以減緩常見的肌肉僵硬。

- 參加者請自備軟墊及著寬鬆衣物前來
- 感謝「崑傑綜合醫療」長期支援本活動



## 飲食衛生初級證書課程 (中文授課)

Food Safe Level 1 Certificate Course

日期：6月8日(六)、7月28日(日)

時間：9:00AM - 5:30PM 上課(8小時)

5:30PM - 6:30PM 考試及閱卷

地點：台灣文化中心 8853 Selkirk St, Vancouver

滿8人以上開班，上課前5天通知是否開課。

繳費後才算完成報名，請親臨台加或致電付款  
小班教學、成效良好，額滿為止，請儘速報名！

報名：604-267-0901 或 info@tccsvancouver.ca

費用：\$130，含 GST 稅/中英文對照課本及註冊證書費

學員當日上完課考試，及格者將由 BC 省衛生單位核發證書。

飲食衛生(初級)證書課程是專為飲食業從業人員而設的，由 BC 省衛生部門及 BC 省酒店及餐館協會一致推薦。

依據現行政府衛生條例，與食物有關公司必須具備飲食衛生證書 (Foodsafe Certificate) 方能合法經營，從事該行業的公司管理者及員工，需具備有效證書，例如餐廳、咖啡店、超市或試吃活動等。



## 【達人健行講座】Hiking Seminar

日期：7月29日(一) 2:00PM~3:00PM

費用：\$5/每位；65歲以上金齡人士免費

報名：座位有限，請預先報名留位，604-267-0901

地點：台加文化協會

主講：詹元稜 台加健行社社長

加拿大薩省大學農工博士詹元稜顧問於退休後，即投身台加文化協會擔任義工，身兼台加健行社及桌球社社長，規畫健行路線及領隊，數10年如一日，曾數度帶隊出遊美國華盛頓州，一手包辦行程安排及導遊，深受好評與迴響。



BC省坐落於加拿大西海岸，位於太平洋與繁華都市和參天大樹相接之處，自然景觀美不勝收。因此步道系統聞名世界，從路標完善的自然步道到遠離塵囂、對體力要求較高的多日健行路線，應有盡有。

本講座以大溫哥華健行所需注意事項及經驗分享為主題，由健行資歷豐富的健行達人-詹元稜，介紹 BC 省的自然景觀步道、如何前往、如何規劃行程、路途中遇到野生動物的危機處理方式等等。隨著夏日的到來，可以利用日照充足的時間，逃離城市的喧囂，享受與大自然的親密接觸，沉浸在溫哥華周圍壯麗的山脈美景中。

## 【特效化妝求職講座】Career Seminar

日期：7月30日(二) 1:00PM~2:30PM

費用：\$5/每位；65歲以上金齡人士免費

報名：座位有限，請預先報名留位。

604-267-0901 或掃描右方 QRCode 填寫表單報名

地點：台加文化協會

主講：林可謙 Hazel Lin

溫哥華特效彩妝師(Vancouver Special effect Make-up Artist)

台灣奧美廣告公關&造型助理(Ogilvy Taiwan Styling Assistant)

黃蕙玲流行實業股份有限公司布料採購(Pesaro Ltd Fabric Buyer)

校園舞台劇妝髮造型(Stage show Styling Assistant)

講題：**進入特效化妝與服裝造型的世界**

林可謙在整體造型領域裡學習和工作近十年，對於服裝造型和特效化妝的經驗非常豐富。就讀實踐大學服裝設計學系期間經常和雜誌合作擔任化妝師，拍攝平面廣告。畢業後在服裝公司做布料採購，對於布料的知識也很熟悉。在奧美實習期間和全聯、Kirin 啤酒、Volkswagen 等大型公司合作積攢了許多拍攝廣告的經驗。目前剛畢業於溫哥華電影學院特效彩妝。

如今影視和時尚產業正蓬勃發展，相信很多學生想往這個行業發展卻不知該如何開始。本講座將分享自身的經歷，說明如何進入時尚產業，對想踏入時尚造型產業的學生給予引導，並對於聽講者的問題給予專業的答覆，在成為造型師、化妝師這條路上一同前進。





# 台加金齡中心 TCCS Golden Age Centre

參加台加金齡活動資格：週四金齡日65歲以上、其餘55歲以上

## 健行社 Walking Club

主持：詹元稜 604-581-6191 / 778-985-1138

時間	健行地點	109 walks	行程 (km)	領隊/導覽	集合地點
06月01日 9:15AM	Delta Nature Reserve North Delta		8	詹元稜 604-581-6191	72 Ave (or 64 Ave) > Westview Dr. > <b>Westview Park</b>
06月08日 9:15AM	Derby Reach/Fort Langley Langley		10	胡正福 604-882-8061	Hwy #1 (exit 58) > 96th Ave.(E) > 208 Ave.> Allard Dr > <b>Park parking</b>
06月15日 9:15AM	Poco Trail Port Coquitlam	28	8	詹元稜 604-581-6191	#7 Lougheed Hwy > Shaughnessy St. (S) > Lions Way > <b>Lions park</b>
06月22日 9:15AM	Capilano Canyon North Vancouver	43	8	高騰輝 604-207-0533	#1 HWY (exit 14) > Capilano Rd N.> Capilano Regional Park > <b>Hatchery Southern Parking Lot.</b>
06月29日 9:15AM	Central Park Burnaby			葉茂雄 604-299-0496	Imperial St. > <b>Central Park</b>
07月06日 9:15AM	Pacific Spirit Park Vancouver	2	5.5	高騰輝 604-207-0533	<b>33rd Ave.&amp; Camosun St.</b>
07月13日 9:15AM	Campbell Valley Regional Park, Langley	70	4-14	胡正福 604-882-8061	<b>16 Ave &gt; East pass 200 St. 49.029724, -122.660846</b>
07月20日 9:15AM	Stoney Creek Trail Burnaby			詹元稜 604-581-6191	<b>Cameron Recreation Complex, 9523 Cameron St</b>
07月27日 9:15AM	Traboulay PoCo Trail(1) Port Coquitlam			詹元稜 604-581-6191	#7 Lougheed Hwy > Shaughnessy St. (S) > Lions Way > <b>Lions park</b>
08月03日 9:15AM	Mountain Park Burnaby	14	8	曹永通 604-421-9816	Hastings St. (or Gagliardi) > Burnaby Mountain Parkway > Centennial Way > <b>Parking</b>

沿途風光明媚，請別忘了攜帶相機。

備註：1. 務必穿登山鞋或球鞋，請自備雨具，風、雨、雪無阻。

2. 健行詳細內容請依編號參閱 Douglas & McIntyre 出版「109 Walks in British Columbia's Lower Mainland。」

3. 每星期會由 Line 健行社官網傳送詳細停車位置 Google 地圖。

# 台加金齡中心 TCCS Golden Age Centre

參加台加金齡活動資格：週四金齡日65歲以上、其餘55歲以上

## 平甩功及太極拳

### Pingshuai Gong and Taichi

指導：劉仲明醫師

時間：每週二 &amp; 五 8:15AM - 9:45AM

費用：\$2 / 次

許多養生的道理，都需要透過鍛練去體會，不是背誦經典來的。

平甩功可調節身體的規律，通經疏脈，兼顧五臟六腑。許多人每天定時鍛練，每次練完感到身心舒暢，睡眠安穩，工作精神集中。獲益良多。

太極拳傳承自老祖宗的養生智慧，練的時候平心靜氣，全身放鬆，是所有愛好修行，養生，氣功的人都應該學習的首要功法。歡迎您加入我們的行列。



## 鄭子太極拳練習

### Cheng Tzu Taichi Practice

指導：沈于順 &amp; 吳明芳 604-985-8687

時間：每週一 10:00AM - 11:30AM

費用：\$2 / 次 (滿6人開班。)

鄭子太極拳功架，太極拳推手，無極站樁 & 健身十二段錦鄭子太極拳37式緩和鬆柔的動作，功效宏大老少咸宜，每天利用空閒幾分鐘，能達到幼者壯，老者健，是最王道的養生功法。青年者習練，增加關節柔軟度，心肺功能，矯正不良脊柱姿勢，學得防身武術。年老者習練，下盤穩固不易跌倒，改善一些慢性病，強化內臟，腦幹和中樞神經，達到健康延年。

## 復健運動操

### Active Rehab

指導：方穎怡醫師 / 陳榮海醫師  
蔡慧儀醫師

時間：6/9、7/14 (日) 2:00PM - 3:00PM

費用：5元 / 每次；55歲以上，免費。

(4人成班，請預先報名。)

復健運動的內容將包含頸部、肩部、腰部、臀部、腿部及腳部等的復健，讓大家可以有機會學習自我保健及減緩常見的疼痛。參加的學員請自備鋪地墊及穿寬鬆的衣服。

## 高爾夫球社

### Golf Club

主持：黃泰志 604-805-3008

聯絡：李友志 604-275-6365

歡迎有興趣的台加會員加入球隊。

2024 五月例賽結果 (5/13)

地點：Northview Canal 球場

總桿冠軍：魏錫銘

淨桿第1名：屈 磊 第2名：沈德陽

第3名：曾國隆 第4名：李治泉

第5名：康鐘鼓 lucky 7：莊育光

最近洞獎：

#03. 寇永夏、黃泰志、王清奇、莊育光

#06. 康鐘鼓、曾國隆、寇永夏、吳鳳麗、

吳界諸。

#14. 李友志、曾國隆、屈 磊、李治泉、

黃泰志

#17. 屈 磊



## 土風舞

### Taiwanese Folk Dance

指導：林明松

時間：每週一 &amp; 三 10:00AM

費用：\$30 / 月

台加土風舞社致力推廣世界各地的土風舞，以民族音樂配上肢體律動和簡單舞步，人人都可樂在其中，跳土風舞也像在遨遊四海，行進間交換舞伴，有趣又能聯誼，在律動中培養協調性、節奏感，結交同好。我們的團體是一個快樂的大家庭，大家因共同的喜好而聚合，經由不斷的研習，激盪腦力，經由快樂的舞動，活絡筋骨。歡迎呼朋引伴，一起以動人音樂、暢快舞步穿梭於世界各民族文化之間。



## 排舞

### Line Dance

指導：謝依霖

時間：A班 「拉丁排舞」

每週二 10:30AM - 12:00PM

B班 「動感排舞」

每週五 10:30AM - 12:00PM

報名：限收55歲以上學員，名額有限，請預先報名，額滿為止。

費用：\$6 / 每堂 (月繳)

拉丁排舞：拉丁風及流行樂曲為主，注重技巧、律動、重心、音感及熟練度。

動感排舞：著重運動及記憶強度。

以上不分程度，皆屬國際排舞。



## 桌球社

### Table Tennis Club

主持：詹元稜

費用：\$200 / 年費；\$30 / 月費

(因場地限制，不收新社員及Drop-in。)





# 台加金齡日 Golden Age Day 每週四 10AM - 3PM ● 參加金齡日資格為 65 歲以上

10:00AM - 11:00AM 肢體律動 - 蔡雅玲老師  
 11:00AM - 15:00PM 創意繪畫/專家講座/義診/歡樂歌唱/  
 平用功太極拳/手工藝/影片欣賞/節慶聚餐

● 感謝鄉親對台加金齡日的喜愛，受限場地，已暫停接受新人，敬請包涵。

※ 6月20日、6月27日、7月4日

因【2024 台加藝文節】活動期間，暫停 3 次。

歡迎闔家前往活動現場享受美好藝文饗宴！

6月6日

12:45AM - 2:30PM 【多媒材金齡創藝學堂】

指導：李佳慧老師



6月13日

1:00PM - 2:30PM 【加拿大新移民系列講座】

主講：Tiffany Chia 資深持牌加拿大移民顧問

講題：開展成功的加拿大職業生涯：給台灣新移民的寶貴建議  
 探索求職策略、社交網絡技巧，以及面試成功的秘訣！

7月11日

11:00AM - 12:00PM 【梁玉燕新書分享】

主講：梁玉燕

1:00PM - 2:30PM 【旅遊專家談極光】

主講：Cindy Chen 雄獅旅遊-黃刀鎮資深導遊

講題：極光知識報你知



7月18日

1:00PM - 2:30PM 【加拿大新移民系列講座】

主講：Tiffany Chia 資深持牌加拿大移民顧問

講題：運用 AI 智慧強化台灣新移民的加拿大職業生涯

利用 AI 的潛力，在加拿大的工作中脫穎而出！

7月25日

11:00PM - 12:00PM 【平用功及太極拳】

指導：劉仲明醫師

1:00PM - 2:30PM 【理財講座】

主講：Derrick Huang

講題：2024 房地產新手進場必知資訊 (二)



## 活動花絮 Events' Photos



▲ 4/4 Kevin Huang 會計師、Jerry Liu 資深理財規劃師【站在稅務的角度評估投資項目】講座

▲ 4/11 皇家銀行 Jessica Wang 房貸經理、Grace Wu 註冊理財師、Michelle Huang 業務經理【免稅首次購屋儲蓄帳戶】講座



▲ 4/18 戴瑞蓉加入台加永久會員

▲ 4/9 詹元稹顧問指導【大家來灌台灣香腸】

▲ 4/18 張妍婕營養師【營養師談保健】



▲ 5/2 李佳慧老師指導【金齡多媒材創意學堂】

▲ 5/8 台加理事長張亦凱與理事會前往駐溫哥華台北經濟文化辦事處拜會劉立欣處長和黃慶育秘書

▲ 5/14 身心靈講座 辛憶明【靜坐是定心的功夫】

▲ 4/18 Tiffany Chia 資深移民顧問【加拿大新移民講座】



▲ 5/9 金齡日歡慶母親節，由 Monica 老師帶領【韻律運動操】暖身，接著【健康講座】陳佳樺中醫生以中醫角度介紹心血管疾病的預防；下午由 [T+ Patisserie] 創意手做甜點師 Tina Wong 示範教導【南瓜磅蛋糕】，並贈送每人一份小蛋糕，讓大家開開心心過節！

台加理事長張亦凱、財務長張伶銖、及多位理事顧問也到場與金齡長輩一同慶祝母親節，溫馨熱鬧！



# 台加台灣學校 TCCS Taiwan School

## 小班教學 個別指導

創校校長：廖純如

校長：連淑惠

報名洽詢：604-267-0901

info@tccsvancouver.ca / tccsvancouver.ca

### 兒童中文閱讀力養成班 Chinese Reading Club

教師：羊羊 Yenyu Chen 招收對象：4歲以上，5-6人  
時間：週三 3:30-4:30PM 費用：\$120/4次，單堂：\$35

(歡迎沒有閱讀基礎或中文為第二語言的孩子)

羊羊老師有多年的中文教學經驗，並擁有台灣合格教師證書。本身很喜歡閱讀，也很喜歡和小朋友一起閱讀，一起探索中文的美妙。

我們的兒童繪本閱讀班，將透過精選的中文繪本和樂樂分級讀本，課程將從初階閱讀開始，慢慢提升階級，激發孩子們對中文學習的熱情，同時加深他們對漢字的認識。我們堅信，閱讀不僅能豐富孩子的想象力和創造力，更是學習語言不可或缺的一部分。透過我們的課程，孩子們將學會如何閱讀、愛上閱讀，並從中獲得樂趣和知識，這將對他們的語言發展和整體學術成長帶來深遠的影響。課程中老師會透過故事及延伸活動，幫助孩子們認字、學習中文和體會閱讀的魔力。

### 兒童華語班 Children's Mandarin

教師：莊怡芬、洪秀蓮 招收對象：6-9歲，6-7人  
時間：週四 4:00-5:30PM 費用：\$270 / 9次，單堂：\$35  
日期：9/5、12、19、26、10/3、10、17、24、31  
時間：週五 4:00-5:30PM 費用：\$240 / 8次，單堂：\$35  
日期：9/6、13、20、27、10/4、11、18、25

莊老師擁有台灣教育部教育學程的專業證書，足以掌握全面的教學情境。具有多年的海外教學經驗。

教師善於依照孩子不同的需求和年齡段設計不同的課程，教學內容貼近生活經驗，採用互動式的教學方式，讓孩子們在輕鬆愉快的氛圍中學中文。您的孩子將會發現學習中文可以很有趣並自信地在雙語環境中成長。

洪老師擁有加拿大幼兒教育 (ECE) 與教育助理 (EA) 的專業證書並擔任中文講師多年。基於在幼兒中心、公立學校與中文機構的教學經驗，具有掌握教學技巧的能力以及在教育工作上的專業與熱忱。

教師將以生動活潑的教學方式來引導學生學習中文，並加入歌曲帶動唱、勞作DIY和遊戲等方式來激發孩子對中文的興趣並在快樂中學習。著重因材施教，以提升每位小朋友在聽、說、讀、寫的能力，並鼓勵在日常生活實踐。期許每位孩子在多元文化的環境中，能體驗到學好中文的優勢。

### 青少年溝通與人際關係

#### Empowering Self-Esteem For Teens

教師：張妍婕 Joyce Chang 招收對象：13-18歲，6人以上  
時間：週二 3:30-5:00PM 費用：\$400 / 8次

張老師曾任台灣卡內基訓練講師，台灣修平科技大學、銘傳大學兼任講師，現為加拿大持證營養師。

老師授課風格生動幽默，擅長培養青少年設定目標、自信、人際關係、溝通表達、處理壓力、自我管理 etc. 結合課堂所學，確實應用於生活與校園。透過反覆運用練習，進而看到孩子真正的脫胎換骨。

### 圍棋班 GO Chess

教師：戴振華 招收對象：5-13歲，12人以下  
時間：週三 3:30-5:00PM 費用：\$270 / 9次，單堂：\$35  
日期：9/4、11、18、25、10/2、9、16、23、30 (七八月暫停)

戴老師曾擔任中學教師、學務主任及教務主任，圍棋業餘3段。

課程以練習個別化教材、生生對弈、師生對弈的多元方式，進行有品味、有趣味及邏輯思考訓練的教學。在簡單黑白子的無窮變化中，帶領習慣思考的孩子，開啟學習旅程的新紀元。

### 書法水墨班 Calligraphy & Ink Painting

教師：甘錦城 招收對象：青少年及成人，4人以上  
時間：週三 2:00-3:30PM 費用：\$120 / 4次，單堂：\$35

甘老師為國立台灣藝術大學書畫藝術碩士。曾獲第53屆台灣美展膠彩畫第一名，第67屆台陽美展膠彩畫首獎，第4屆桃園美展、宜蘭美展國畫第一名，宜蘭美展宜蘭獎，加中藝術橋書畫大賽書法金獎等。受邀請參加台灣水墨新貌展，第3回回牙山國際書畫展，台日篆刻家、兩岸篆刻家交流展等。

每4次一單元，完成一件作品，包括講解、分解示範、練習以及完成作品講評。

### 台灣民俗手藝坊 Taiwan Craft Art

教師：周元英 招收對象：青少年及成人，4人以上  
時間：週一 10:00AM-12:00PM 費用：\$100 / 4次，單堂：\$30

周老師長期投入民俗手藝的創作與指導，經常代表台灣社團參與多元文化節慶活動，深受各界好評。

課程透過生活取材，運用巧思與巧手，以摺紙、剪紙、布藝等方式製作簡單玩具、小禮物、小飾品等。在充滿趣味的課程中培養手眼協調、空間概念、細心與耐心。歡迎親子共同參與創作。

### 芳香療法介紹與實作應用

#### The Introduction and Practical Application of Aromatherapy

教師：方嘉蘭 Maggie Fang 招收對象：18歲以上，6人以上  
時間：週二 10:00AM-11:30AM 費用：\$200/4次

(含每堂課提供之芳療精油調和小樣品)

Maggie老師持有美國NAHA認證的芳香療愈師，doTERRA芳香調理認證，美國The Healing Institute of Knowledge官方認證希塔能量療愈師，KCCA韓式香薰蠟燭導師認證執照。

對於芳香療法一般大家比較熟悉的是在生活薰香與SPA的應用，其實它是屬於自然療法 (以改變飲食和生活方式等方式來達到最佳健康狀況)的一部份。老師將介紹芳香療法的歷史，精油的成分，精油萃取方式，精油在生理與心理的功效，精油的應用與如何調香。每堂課中老師將實際操作精油的應用方式，並提供芳療精油調和小樣品讓學員回家練習。

### 成人中文班 Mandarin Class for Adult

Instructor: Sophia Wang  
Time: Wednesday 10:00-11:30AM  
Fee: \$300/10 sessions

Using a wide range of materials to guide adults who are learning Mandarin as a second language. Whether it's for work or for fun. Practicing listening and speaking the language in a casual setting. Making the learning experience more enjoyable. Let's appreciate the beauty of the language and culture together.

台加徵求新班開課企畫，邀您發揮專長，歡迎具教學熱忱之各領域人才，備妥教案及履歷以電話或電郵與我們聯繫。



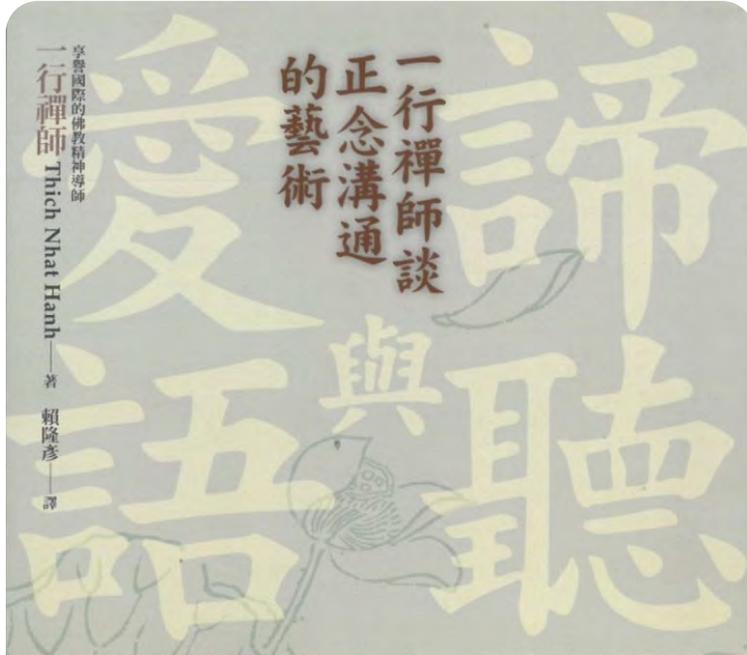
# 台加身心靈成長中心



## 學習身心靈成長 開創幸福圓滿人生

我們一起學習、一起探討，幫助自己在身心靈各方面成長；讓自己更健康、更快樂。

需要個人成長探索者，請打預約電話：604-267-0901



一本讓你  
能走進別人心裡的書  
最善巧的話語，  
最有力量  
的溝通，

一行禪師寫給  
每一個覺得自己說不好  
或不會說的人

The Art of  
Communicating

## 「諦聽與愛語：一行禪師談正念溝通的藝術」 文章分享

最先出版於2013年的《諦聽與愛語：一行禪師談正念溝通的藝術》，是一本非常實用的溝通手冊，相信大家細心閱讀後必可提升與人溝通的能力。一行禪師在書中三言兩語就道盡了現代人迷失在手機和電子通訊世界，陷入無法有效溝通的寂寞困境，並以生活化的淺白語言將攝食和正語等佛法教導給我們。

一行禪師在本書一開始就介紹攝食的概念。別以為只有從嘴巴吃進去的東西才是食物，其實眼、耳、鼻、舌、身都會攝取食物。我們會攝入自己所造的思想、話語和行為，亦會攝取其他人溝通的內容。如果我們閱讀和書寫的內容充滿慈悲和了解，就可以滋養自己，但如果與人談話時，對方的說話內容充滿憎恨和挫折等毒素，我們就很容易將這些毒素帶入自己的意識和身體。一行禪師強調，正念說話和正念聆聽是非常重要的。

愛、恨、痛苦、乃至一切事物都需要食物才會延續。如果我們不斷餵養痛苦，痛苦就會一直存在。只要找到痛苦的營養來源，截斷供應，痛苦就會自然消失。而人與人之間的關係，需要靠愛的溝通去滋養和灌溉。

一行禪師教我們通過正念呼吸和步行跟自己連結，返回內心的家。只要增強正念的力量，就不用害怕面對自己及內在的痛苦與恐懼。在痛苦面前，一般人大多選擇逃避，但一行禪師指出我們其實需要痛苦。深刻聆聽痛苦，然後了解它，才可以釋放和減輕痛苦。能夠看見自己內心的痛苦，跟自己連結的人，才能看見別人心裡的痛苦，跟別人產生更深的連結。

一行禪師在書中詳細教授了正語的要素和準則、具體表現愛語的六個真言、困難情況下溝通的注意事項和正念修習的具體方法，非常有參考價值，萬勿錯過。

文章來源：<https://www.bodhi360.hk/2020/07/28/>《諦聽與愛語：一行禪師談正念溝通的藝術》介紹/

## 剪不斷的情之二 \* 一生的感動和鼓舞

文 / 大湯

世間，有一種情，剪不斷  
有一種愛，不思量，自難忘  
在這涼薄的世界裡，如果有一個人成為你一生的感動和鼓舞，你是有福的。  
不知道打從什麼時候起，我學會了懷念。懷念，是暖暖的春風吹拂著心田，是秋天悲涼落葉的惆悵。  
即使並非歲月如歌，我依然對自己深情以待。  
曾經有那麼一個人，她期望我讀線裝書，手寫優雅的文字，做一個優雅的人，優雅的活著。  
曾經有那麼一個人，她溫婉細語：「孩子，你是優秀的，我相信你一定可以做到最好。」這是我一生中聽過最溫馨感人的言詞，遠勝於人間一切的浪漫。曾獨自在冬天的夜裡走了很遠的路，我攜著這句話翻過了高山，穿越了迷霧。  
曾經有那麼一個人，在她的眼中，我讀到了愛的定義，讀到了人

間的美好，覺得人間值得。  
曾經有那麼一個人，在我生命中短暫的停留，卻成為永遠的駐守。  
曾經有那麼一個人，在平凡的歲月裡，曾經照亮了我，燃點了我的一生。  
曾經有那麼一個人，我們之間經歷了多少的生離？最後也經歷了死別。痛別離，惜別離，情之所在，難以斷捨離！  
作家三毛說：「我來不及認真的年輕，待明白過來時，只能選擇認真的老去。」有點惱恨自己老得太快，明白得太遲。  
即使我多麼喜歡春天，卻不能永遠把它留住，時候到了，夏天還是會來的，風景總是要換的。  
生命總有傷痛時，天色豈能常藍。  
那是一個惻惻輕寒翦翦風的日子。對我來說，卻是一個黑色的離別日。

她安祥的躺著，我凝望著她蒼白的容顏……沒有了一息尚存的掙扎，我深深的注視著，望得那麼的專注、那麼的用力……我從沒那麼仔細那麼用盡全身的力氣去注視一個人，我仔細的端詳著她的臉龐，我努力地把她的樣子鑄刻在心底，在記憶深處……我告訴自己：我要把她牢牢的記住！那一刻，我的心在抽搐，卻淚如泉湧！我知道，往後餘生，我將失去了一個最重要的支柱，此生摯愛的人！

明明有千言萬語要說，自己卻好像忽然得了失語症！一句也說不出！那一刻，言語似乎變得如此的多餘！我終於明白了，什麼是痛徹心扉，什麼是刻骨銘心！終於明白了，最大的悲哀不是嚎啕大哭，而是無聲飲泣！最深層的溝通不是千言萬語，而是默然不語。

我終於明白了，真正的告別不是在空間，而是在心裡。

那一刻，我覺得自己好像忽然成長了！忽然間明白了很多事情！原來成長不一定是日積月累，可能在生命的一個轉身間。

宮崎駿：「我在很平凡的一天，放棄了一個很重要的人。」我卻是：「我在很平凡的一天，告別了一個最重要的人。」

五月了，思念盎然的季節。是誰在思念的河堤獨自徘徊？

哦！思念，是朦朧的淚影，是咀嚼上揚的弧度，是心靈默默的遠行，是緊扣心弦的縈繞，是一個人享受美麗的孤獨，是斯人獨憔悴

五月了，每年到了這個時候，總是想起一首歌曲：You raise me

up（你鼓舞了我）：

當我沮喪的時候，  
噢，我的靈魂如此  
疲憊

當麻煩來臨時，而我  
心沉重

然而，我依舊在此沉  
默靜待

直到您到來，並與我  
小坐片刻

您鼓舞了我，所以我  
能夠站立在群山之上

您鼓舞了我，讓我  
能夠穿越狂風暴雨

的海面

當我依靠在您的肩  
上時，我堅強了起來

您鼓舞了我 讓我能夠超越自己

（中文歌詞：蘇守松翻譯）

噢，母親！謝謝您成為我一生的鼓舞！

寫於2024年5月於溫哥華



## 六月身心靈活動

下課後有「純植物性 Pot Luck」，歡迎大家參加！

居家自然療法……讓您擁有  
「活力健康、不生病的人生」

時間：6月4日（二）10:00AM-12:00PM 講師：張鍾玲

無害才能無病 善用自然與自愈力

預防勝於治療 尋找疾病的源頭

大部分的人都會把生病看成很負面的事，其實是一種訊息，提醒我們該休息，或者可能外在環境對我們有不利的影響。人體的身、心、靈是無法分割的，只要其中一部分出現狀況就沒辦法達到真正的健康。

「一顆解放的心」是進化免疫學的核心，讓我們一起來學習用：全自然、不吃藥、不動刀、簡易的DIY救命自療，完全零風險、順利恢復健康。

講師介紹：終身學習者，兩千年為了環保救地球開始吃素，跟著雷久南博士學習身心靈整體健康近24年頭，自己嚴重過敏的孩子都健康長大，看到過敏的孩子越來越多，希望能把自己的學習跟實踐經驗跟大家分享，祝福大家都能夠更健康，更快樂。



## 有機蔬菜種植（蟲害防治）

時間：6月11日（二）10:00AM-12:00PM 講師：Irene Hwang

隨著大眾健康與環保意識抬頭以及不斷上漲的菜價，越來越多的人開始嘗試自己種菜，有機方式種植的蔬菜安心又好吃，大家都愛吃，蟲子也愛吃！不能噴農藥怎麼辦呢？難道只能吃蟲蟲吃剩的嗎？有哪些撇步和妙招可以對治蟲害？歡迎大家來一起學習最愛護環境的有機種植。

講師介紹：Irene Hwang 是中興大學經濟系畢業，當過兩年程式設計師，拿到美國俄亥俄州立大學唸統計碩士學位。2001年移民來加拿大，一直是全職主婦。直到2014年，小孩已經長大，想開始做自己喜歡的事，而轉行投入有機栽培的領域，經營「媽媽的菜園」銷售有機蔬果，備受鄉親的喜愛。曾任Richmond Farm School 助教。



# Dignity<sup>®</sup> MEMORIAL

把人生最困難的決定交給自己吧！



陳 慧 貞  
CELINE CHEN



預售福地跟一站式殯儀服務

預售顧問 為您遮風擋雨 未雨綢繆 讓家人安心

科士蘭、海景、永多利、寶怡紀念園

CELL: 604-839-9081

EMAIL: huichen.chen@dignitymemorial.com



# 妥善的規劃

**預防高額課稅**  
**避免遺產紛爭**  
**協助快速繼承**



不讓遺產成為繼承人的負擔



凌志財富  
Super Achievers Financial

加拿大遺產繼承需得先繳完稅！ 只有在最後一次報稅並繳清稅款，取得稅局的清稅證明後，才能進行遺產分配，繼承人才能領到遺產。

註冊執行人顧問 可預約每週六早上Zoom一對一問答

**游小玲 778 929 0008**

**Esther Yu**

受人之託 忠人之事

218-10271 Shellbridge Way, Rmd., BC V6Y 0L4



星期日 Sun	星期一 Mon	星期二 Tue	星期三 Wed	星期四 Thu	星期五 Fri	星期六 Sat
        訂閱電子報 						<b>1</b> 健行社 9:15AM Delta Nature Reserve North Delta 桌球社
<b>2</b> 桌球社	<b>3</b> 土風舞 10:00AM 桌球社	<b>4</b> 身心靈 10:00AM 排舞 10:30AM 桌球社	<b>5</b> 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 書法水墨 2:00PM 圍棋 3:30PM	<b>6</b> 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	<b>7</b> 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	<b>8</b> 健行社 9:15AM Derby Reach/Fort Langley Langley 飲食衛生初級 9:00AM 桌球社
<b>9</b> 復健運動操 2PM 桌球社	<b>10</b> 土風舞 10:00AM 桌球社  <b>端午節</b>	<b>11</b> 平甩&太極 8:15AM 身心靈 10:00AM 排舞 10:30AM 桌球社	<b>12</b> 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 書法水墨 2:00PM 圍棋 3:30PM 桌球社	<b>13</b> 金齡日 10AM-3PM 兒童華語 4:00PM 桌球社	<b>14</b> 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 兒童華語 4:00PM 桌球社	<b>15</b> 健行社 9:15AM Poco Trail, Port Coquitlam 桌球社
<b>16</b> 桌球社	<b>17</b> 土風舞 10:00AM 桌球社	<b>18</b> 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	<b>19</b> 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 書法水墨 2:00PM 桌球社	<b>20</b> 桌球社	<b>21</b> 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	<b>22</b> 健行社 9:15AM Capilano Canyon, North Vancouver 桌球社
<b>23</b> 桌球社	<b>24</b> 桌球社	<b>25</b> 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	<b>26</b> 桌球社	<b>27</b> 桌球社	<b>28</b> 桌球社	<b>29</b> 健行社 9:15AM Central Park, Burnaby  <b>台加藝文節</b>
<b>30</b> <b>台加藝文節</b>	<b>1</b>  Canada Day <b>台加藝文節</b>	<b>2</b> <b>台灣文化中心 休館</b>	<b>3</b> 桌球社	<b>4</b> 桌球社	<b>5</b> 平甩&太極 8:15AM 桌球社	<b>6</b> 健行社 9:15AM Pacific Spirit Park, Vancouver 桌球社
<b>7</b> 桌球社	<b>8</b> 土風舞 10:00AM 桌球社	<b>9</b> 平甩&太極 8:15AM 桌球社	<b>10</b> 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 書法水墨 2:00PM 桌球社	<b>11</b> 金齡日 10AM-3PM 桌球社	<b>12</b> 平甩&太極 8:15AM 桌球社	<b>13</b> 健行社 9:15AM Campbell Valley Regional Park, Langley 桌球社
<b>14</b> 復健運動操 2PM 桌球社	<b>15</b> 土風舞 10:00AM 桌球社	<b>16</b> 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	<b>17</b> 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 書法水墨 2:00PM 桌球社	<b>18</b> 金齡日 10AM-3PM 桌球社	<b>19</b> 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	<b>20</b> 健行社 9:15AM Stoney Creek Trail, Burnaby 桌球社
<b>21</b> 桌球社	<b>22</b> 土風舞 10:00AM 桌球社	<b>23</b> 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	<b>24</b> 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 書法水墨 2:00PM 桌球社	<b>25</b> 金齡日 10AM-3PM 桌球社	<b>26</b> 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 桌球社	<b>27</b> 健行社 9:15AM Traboulay PoCo Trail (1), Port Coquitlam 桌球社
<b>28</b> 飲食衛生初級 9:00AM 桌球社	<b>29</b> 土風舞 10:00AM 達人健行講座 2:00PM 桌球社	<b>30</b> 平甩&太極 8:15AM 排舞 10:30AM 特效化妝求職講座 1:00PM 桌球社	<b>31</b> 土風舞 10:00AM Zumba Gold 1:00PM 書法水墨 2:00PM 桌球社	<b>台加藝廊：</b> 06/01-06/21 張麗娜&陳柏梁荷塘清趣雙人展 06/22-07/16 【藝趣】盧月鉛師生聯展 茶會：07/16 12:00PM 07/18-07/31 《鏡前+幕後》華文媒體記者報導攝影側拍展 茶會：07/27 1:00PM		